

Consigli per il trekking.

Si consiglia di allenarsi nelle settimane precedenti, possibile su un percorso con dislivelli progressivi, sino a raggiungere una velocità di circa 250 m/h di dislivello o praticando un'attività sportiva per 1h/1h e 30 al giorno.

Si tenga presente che si cammina su tracciati pietrosi, continuamente sotto il sole.

Le notti possono essere fredde; di notte si possono raggiungere i 9° sull'altopiano ed i 14° sulla costa. Le massime possono raggiungere i 17° sull'altopiano sino ai 28° sulla costa.

Saremo in un area selvaggia ove può diventare difficoltoso ottenere assistenza di qualsiasi specie. Si può arrivare ad essere ad oltre 25km di distanza da centri abitati, con strade per la maggior parte sterrate e tortuose. La Guida ha comunque la necessaria preparazione ed attrezzature per affrontare ogni tipo di emergenza.

Per vivere al meglio il trekking è richiesto di spegnere i telefoni.

E' richiesto spirito di adattamento. Si soggiorna negli ovili dei pastori, in aree lontane da centri abitati e comodità.

Materiale tecnico:

Calzature: scarponcini da trekking che tengano la caviglia, con suola in buono stato.

Sconsigliate calzature che tengono scoperta la caviglia. Non ammesse calzature tipo “ginnastica/tennis”.

Consigliati calzoni lunghi (peso leggero/medio), specie per la sera.

Calzoncini corti.

Costume da bagno.

Una giacca leggera con cappuccio.

Un pile per la sera.

Consigliati sottopantaloni lunghi e sottomaglia a maniche lunghe (definiti anche intimo tecnico; utili se fa freddo, per la sera, come pigiama, come ricambio)

Berretto leggero.

Un fazzoletto di stoffa.

Bastoncini regolabili (non ammessi bastoncini a lunghezza fissa e bastoncini da Nordic Walking)

Un cappello/berretto o altro per adeguata protezione dal sole.

Borraccia (acqua comunque fornita in bottiglie)

Buoni occhiali da sole (consigliati con protezioni laterali o occhiali da ghiacciaio)

Tenda da trekking (a disposizione sino ad esaurimento).

Materassino da campeggio (esclusi gonfiabili a due posti).

Sacco a pelo leggero.

Sacchetto (di plastica/tessuto) per il pranzo.

Carta igienica/fazzoletti di carta

Sacchetto per immondizia (non è possibile lasciare materiale di qualsiasi specie in ambiente).

Fotocamera (la sera è possibile ricaricare le batterie). Si sconsiglia l'utilizzo del solo telefono per catturare immagini.

Si consiglia una batteria tampone utile per il telefono e la fotocamera.

Si sottolinea la mancanza/scarsissima copertura rete cellulare per la maggior parte del tempo.

Tenere presente che si può essere in tanti e l'energia elettrica è fornita esclusivamente da gruppi elettrogeni che a sera tardi vengono spenti.

Farmacia individuale

Farmaci personali, ove si assumano abitualmente farmaci, crema protezione solare, collirio. Assunzioni giornaliere di medicinali e patologie vanno dichiarate alla Guida, la quale è tenuta al segreto professionale.

(in caso di sopravvenienza di problematiche legate alla salute e non dichiarate alla Guida, sollevano la Guida da ogni responsabilità).

Tenere presente che reperire farmaci è difficoltoso. Recare con sé eventuali prescrizioni mediche ripetibili, in caso di bisogno.

La sera, trovi la tua borsa di viaggio/zaino grande (una/o a persona), di massimo 15 chili, contenente, al minimo:

- Un kit di toilette.
- Un asciugamano.
- Vestiti/calze/intimo di ricambio
- Tuta/pigiama
- sandali o ciabatte da scoglio (i fondali sono ciottolosi), validi anche per la sera.

Valige/valigioni non ammessi.

Tenere presente, per chi non abbia tendina di proprietà, che si dovrà fissare sullo zaino grande la tendina fornita, della quale si è responsabili, sia durante il tragitto in traghetto che durante i transfer da e per Olbia ed i transfer in fuoristrada in loco.

Per chi sia amante dei prodotti locali, tener presente il trasporto di acquisti di prodotti locali, durante il viaggio di ritorno.

I partecipanti sono assicurati per RCT sino a 5.000.000,00€ con la Guida. Eventuale Assicurazione medica/viaggio a carico dei partecipanti.

Il rimborso del biglietto traghetto, ove previsto e per varie ragioni, è a carico del vettore.

All'atto della prenotazione si deve versare la quota di 345€ con bonifico bancario. Termine ultimo iscrizioni 10 maggio 2019 – ore 19,00.

Le prenotazioni non bonificate non vengono prese in considerazione.

Il trekking si effettua solo al raggiungimento del numero minimo di 8 persone.

Sconto 40€/pax per gruppi di almeno 4 persone.

Per quanto non previsto si rimanda al REGOLAMENTO, alla pagina

<https://www.walkinpiemont-escursioni-trekking-ciaspole-mtb.it/regolamento/>

INFO scrivendo a info@walkinpiemont.com